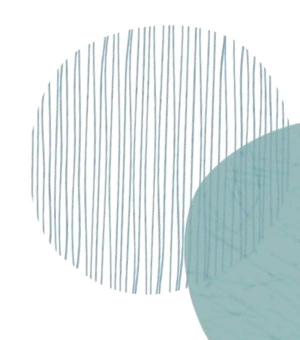
## ما الذي قد يسبب الإمساك؟

- قلة الحركة.
- اختلال في النظام الغذائي , قلة أكل الأطعمة المحتوية على الألياف أو قلة شرب السوائل.
- تغيير في نمط وأسلوب الحياة أو الضغوطات النفسية كالسفر , أو الحمل .
- استخدام بعض الأدوية المسببة للإمساك.



## كيف يمكنني منع الإمساك؟

- ممارسة النشاط الرياضي والحركة بإستمرار.
- يجب أن يكون النظام الغذائي متوازن ويحتوي على كمية وافرة من الألياف.
- احرص على أن تتناول قدر كافي من السوائل خلال النهار (١٠-١٢ كوب ماء باليوم).
- يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخراج (التبرز) ويجب الاستجابة لرغبة الإخراج وعدم كبحها.



## نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

من المهم أن تكون وجباتك تشمل على الألياف بكميات كافية.

يعتمد احتياج الألياف على العمر والجنس ، قد تحتاج إلى ٢٥-٣٥ جرام من الألياف يوميًا, ولكن تأكد من زيادة كمية الألياف الخاصة بك تدريجيًا للحد من الانتفاخ والغازات.

- تناول الخبز الأسمر أو من الحبوب الكاملة , احرص على أن تكون اختياراتك متضمنة نسبة عالية من القمح الكامل , مثل الشوفان , النخالة ,الرز الأسمر , الحبوب , الشعير والكينوا.
- قارن الملصقات الغذائية للمنتجات المتشابهة لاختيار المنتجات الأعلى في كمية الألياف.



## نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

- استخدم الطحين الأسمر الكامل في الخبز.
- احرص على الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة عوضًا عن عصائرها , تناول الفاكهة والخضار مع القشر.
- يعد الزبادي (الروب) خيار جيد للإمساك , فهو يحتوي على البكتيريا النافعة التي تحسن من أعراض الإمساك.
- تناول الأطعمة الطبيعية التي تقوم مقام الملينات مثل الخوخ , البرقوق وعصيره , التين , الزبيب , والبابايا.



## نصائح لإضافة الألياف لنظامك الغذائي:

- الحد من الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة ,
 فهي تعد عالية بالدهون الضارة.
- اذا كنت تتناول مكملات الحديد والكالسيوم , استشر طبيبك للتقليل من كمية الجرعة وتوزيعها في فترات متباعدة.
- حاول إضافة بذور الكتان والنخالة غير المصنعة إلى نظامك الغذائي. ابدأ بملعقة صغيرة من النخالة وملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة في عصير التفاح أو الحبوب.



## الأطعمة الموصى بها :

| المجموعة الغذائية | الأطعمة التي تحتوي كمية من الألياف لا تقل عن ٤ جرامات في الحصة |
|---|---|
| الحبوب | ½ - ⅓ كوب حبوب إفطار عالية الألياف. تحقق من الحقائق التغذوية للملصق الغذائي للمنتج , اختر المنتجات التي تحتوي على ٤ جرام ألياف وأكثر في للحصة. |
| الفاصوليا المجففة | ½ كوب فاصوليا حمراء مطبوخة، ، وفاصوليا بيضاء، أو بازلا سوداء. |
| الخضروات | الخرشوف المطبوخ ، بطاطا حلوة متوسطة (مخبوزة ، مع قشر) ، بطاطا متوسطة (مخبوزة ، مع قشر) ، نصف كوب بازلاء خضراء (مطبوخة) |
| الفاكهة | ½ كوب توت اسود او احمر .<br>٤ حبات من البرقوق (المجفف). |

## الأطعمة الموصى بها :

| الأطعمة التي تحتوي على ١-٣ جرام من الألياف في الحصة. | المجموعة الغذائية |
|---|---|
| تفاحة، ½ كوب مشمش (معلب)، موزة، ٣ تمرات ، ١ تين متوسط، ½ حبة جريب فروت، حبة كيوي برتقالة، حبة خوخ أو ½ كوب معلبة، ¼ كوب زبيب، ½ كوب فراولة. | الفاكهة |
| ½ كوب بنجر (طازج ومعلبة) , ٢/١ كوب بروكلي , ½كوب جزر, ½ كوب قرنبيط , ½ كوب ذرة , ½ كوب بطاطس , ½كوب سبانخ و الكرنب ( الكيل ) , ½ كوب بطاطا حلوة , ½ كوب طماطم. | الخضروات |

## الأطعمة الموصى بها :

| المجموعة الغذائية | الأطعمة التي تحتوي على ١-٣ جرام من الألياف في الحصة. |
|---|---|
| البقوليات | ١ شريحة خبز من القمح الكامل، او الفريكة.<br>٢ ملعقة طعام نخالة، أو الأرز.<br>٢ ملعقة كبيرة من جنين القمح أو دقيق القمح الكامل |
| أخرى | ٢ ملعقة طعام من اللوز أو الفول السوداني.<br>١ كوب الفشار. |